Esther

Diabetes

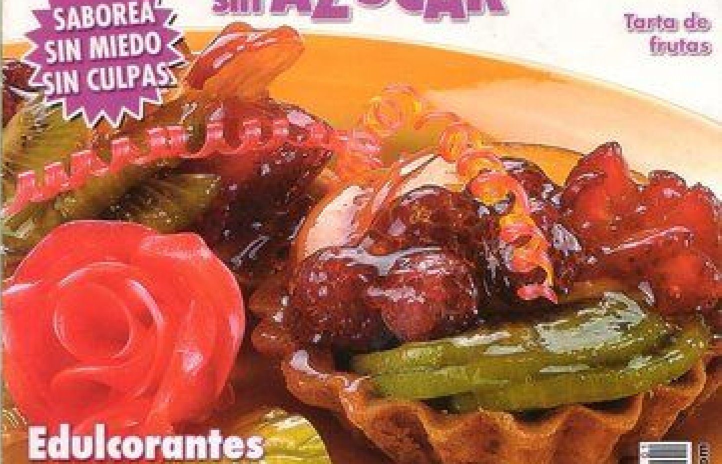
Recetas para una vida más sana

Edición Especial

con POSTRES sin AZÚCAR

SABOREA SIN MIEDO SIN CULPAS

Tarta de frutas



Edulcorantes

aprende todo lo necesario para utilizarlos

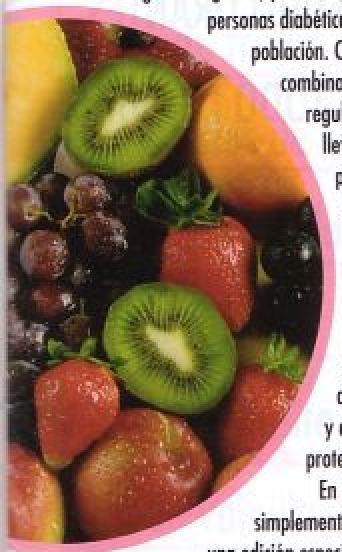


www.radareditores.com



Introducción

Uno de los problemas que sufren las personas con diabetes, en su alimentación, es la gran atención que deben prestar al consumo de azúcares. Este padecimiento está irremediablemente unido al consumo de estos alimentos puesto que los niveles de glucosa deben medirse a lo largo del día para no estar expuesto a excesos ni a carencias de azúcar.



Es imprescindible para llevar una vida saludable controlar la ingesta de grasas, proteínas, vitaminas, etc. y no sólo para las personas diabéticas sino también para el resto de la población. Cuando llevamos una dieta balanceada y la combinamos con ejercicio diario o al menos con cierta regularidad, podremos disfrutar de los beneficios de llevar una vida saludable, evitando así que lleguemos a presentar enfermedades como hipertensión, obesidad o hipercolesterolemia.

Ahora bien, la mayoría de las personas creen que padecer diabetes significa olvidarse por completo de dulces, postres y azúcares. Lo cierto es que existen maneras efectivas y comprobadas de que tanto niños como adultos no se cierren al consumo de ellos. Todo depende de las características particulares de cada quien y de otros elementos, por ejemplo, carbohidratos, grasas, proteínas, etc.

En esta ocasión, para todos aquellos que desconocen o simplemente desean variar más su recetario, **Diabetes** presenta una edición especial dedicada a los *Postres*. Cada una de las recetas fue seleccionada cuidadosamente por su compatibilidad con las necesidades de la mayoría de los pacientes que viven con diabetes, por su increíble sabor, facilidad para realizarse y su bajo costo. Ahora puedes ofrecer a tu hijo o a tu familiar una oportunidad para disfrutar de lo dulce de la vida, sin riesgos.

En cada una descubrirás una opción tanto para quien padece esta enfermedad como para la familia en general, puesto que son bajas en calorías y cuentan con su debido análisis nutrimental.

Recuerda que debes reglamentar tu alimentación, aun cuando estas recetas están indicadas para personas con diabetes; pero no olvides hablar con tu médico cualquier duda que tengas y... a disfrutar!

Radar Editores, S. A. de C. V



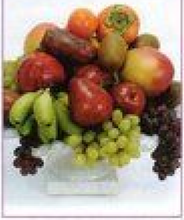
El azúcar tradicional y otro tipo de edulcorantes no pueden ser considerados prohibidos para quienes la padecen, puesto que también deben incluirse en el plan de alimentación.

Índice

Esther

Galletas con chispas de chocolate	4
Mousse de chocolate	5
Tartas de fresa	6
Pastel de chocolate	8
Pay de queso	9
Duraznos en salsa de ron	10
Pay de limón	11
Smoothie de naranja y plátano	12
Mousse de mango	13
Mermelada de naranja	14
Manzanas horneadas	15
Gelatina de naranja	16

LOS EDULCORANTES, TODO LO QUE NECESITAS SABER 20



Galletas de chispas de chocolate

2 docenas

Intercambios
1/2 pan

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de mantequilla ablandada
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 3/4 de taza de harina
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/3 de taza de Splenda
- 1/3 de taza de azúcar morena (opcional)
- 1/2 taza de chispas de chocolate semi-amargo

PREPARACIÓN

1) Bate la mantequilla hasta que esponje. Agrega el huevo y la vainilla, sigue batiendo. Incorpora, la harina, el bicarbonato y la sal; bate. Vierte el sustituto y el azúcar mezclando para que se integren perfectamente. Añade las chispas de chocolate.

2) Con una cuchara coloca bolitas de la mezcla en una charola con papel encerado. Hornea a 180 ºC de 8 a 10 minutos o hasta que doren. Retira del papel y deja que se enfrien para servir.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 68
Proteinas: 1 gr
Carbohidratos: 8 gr
Grasas: 4 gr
Colesterol: 16 mg



Esther

INGREDIENTES

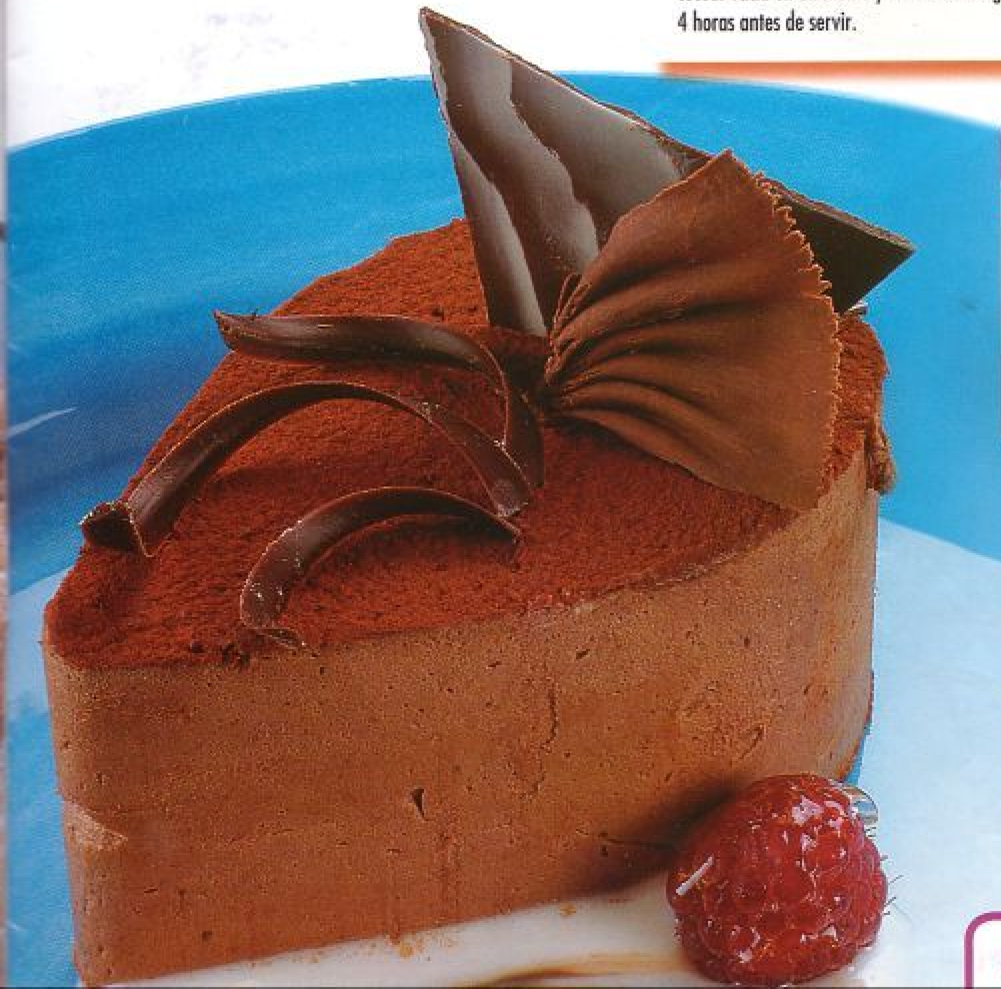
- 1 paquete de gelatina sin sabor
- 1/4 de taza de agua fría
- 8 sobres de Splenda
- 1/3 de cocoa en polvo sin azúcar
- 3/4 de taza de leche descremada
- 1/2 taza de queso ricotta descremado
- 2 cucharadas de vainilla natural
- 2 cucharadas de extracto de ron
- 1/2 taza de crema batida

Intercambios
1/2 proteína
1 pan • 1 grasa

Mousse de chocolate

PREPARACIÓN

1) En un recipiente vierte el agua y espolvorea la gelatina, deja que repose por 2 minutos o hasta que se suavice.
2) En una sartén calienta a fuego medio el sustituto, la cocoa y la leche. Remueve constantemente hasta que la mezcla esté muy caliente, incorpora la gelatina y sigue moviendo hasta que se disuelva. Vierte toda esta mezcla a un recipiente mediano y refrigera, sin dejar que se congele.
3) En un procesador de alimentos mezcla el queso, la vainilla y el extracto. Bate hasta que se suavice. Lleva a un recipiente pequeño e incorpora la crema batida, remueve hasta que se mezclen perfectamente.
4) De manera gradual integra la mezcla de ricotta en la de cocoa. Vacía en un molde y vuelve a refrigerar durante 4 horas antes de servir.



ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 151
Proteínas: 8 gr
Grasas: 6 gr
Carbohidratos: 13 gr
Fibra: 2 gr
Colesterol: 16 mg

Tartas de fresa

8 porciones

Intercambios
1 pan • 1 fruta
1 grasa

INGREDIENTES

- 1 paquete de gelatina de fresa baja en calorías
- 1½ tazas de agua hirviendo
- 3 tazas de fresas frescas rebanadas
- 2 tazas de yoghurt natural descremado
- 1 base para pay o tartas



PREPARACIÓN

1) En un recipiente grande disuelve la gelatina en el agua. Deja que se enfríe hasta que espese un poco, de 15 a 20 minutos. Añade las fresas rebanadas y deja enfriar por 10 minutos más. Integra el yoghurt y mezcla un poco. Vierte esta preparación en la base para pay o tartas y lleva al refrigerador por 4 horas.
2) Decora al gusto y sirve frías.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 177
Proteínas: 6 gr
Grasas: 7 gr
Carbohidratos: 24 gr
Fibra: 2 gr
Colesterol: 1 mg



Pastel de chocolate

12 porciones

Intercambios
1 pan • 1 grasa

INGREDIENTES

- 1 taza de cereal de salvado
- 1 taza de agua
- 1/3 de taza de Splenda
- 1 huevo
- 1/4 de taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de saborizante de chocolate
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 de taza de cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de azúcar morena (opcional)
- 2 cucharadas de leche descremada en polvo
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite en spray

PREPARACIÓN

1) Coloca el cereal, el agua, el sustituto, el huevo, el aceite, la vainilla, el saborizante y el jugo de limón en un recipiente. Mezcla con la batidora suavemente de 30 a 45 minutos.
2) Mezcla la harina, el bicarbonato, la cocoa, el azúcar, la leche, la canela y la sal en otro recipiente y bate hasta que se integren perfectamente.
3) Incorpora ambas preparaciones y mezcla en la batidora a velocidad media por 1/2 hora o hasta que esté bien integrado.
4) Coloca la mezcla en un molde para hornear previamente rociado con aceite y hornea a 180 °C por 20 minutos o hasta que al presionar en medio del pastel esté firme y se separe del molde por los lados. Deja enfriar a temperatura ambiente y sirve.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 119
Colesterol: 16 mg
Grasas: 6 gr
Carbohidratos: 22 gr



Esther

Pay de queso

16 porciones

Intercambios
1 leche
2 1/2 grasas

INGREDIENTES

- 1 ¼ tazas de galletas Marías desmoronadas
- 4 cucharadas de margarina derretida
- 3 sobres de Splenda
- 750 gr de queso crema descremado ablandado
- 5 ½ cucharaditas de Splenda
- 2 huevos
- 2 claras
- 2 cucharadas de maicena
- 1 taza de crema agria descremada
- 1 cucharadita de vainilla
- Agua, la suficiente
- 500 gr de fresas en rebanadas para decorar

PREPARACIÓN

1) Mezcla las galletas, la margarina y el sustituto en un recipiente, espárcelo perfectamente en un molde para pay. Hornea a 180 °C hasta que dore, alrededor de 8 minutos. Deja que se enfríe.

2) Bate el queso crema con el sustituto en un recipiente grande hasta que esponje, integra los huevos, las claras y la maicena. Añade la crema agria y la vainilla; sigue batiendo. Vierte esta mezcla en la base que horneaste. Lleva al horno y agrega un poco de agua. Hornea a 150 °C de 45 a 60 minutos. Apaga el horno y deja que se enfríe con la puerta del horno abierta por 3 horas.

3) Lleva al refrigerador de 8 horas a toda la noche. Sirve frío y acompañando con las fresas.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 187
Proteínas: 7 gr
Carbohidratos: 13 gr
Grasas: 12 gr



Duraznos en salsa de ron

4 porciones

Intercambios
1 fruta

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1 1/2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas y 2 cucharaditas de agua separadas
- 1 1/4 cucharaditas de maicena
- 2 tazas de duraznos pelados rebanados
- 2 cucharaditas de ron añejo
- 4 cucharaditas de crema batida

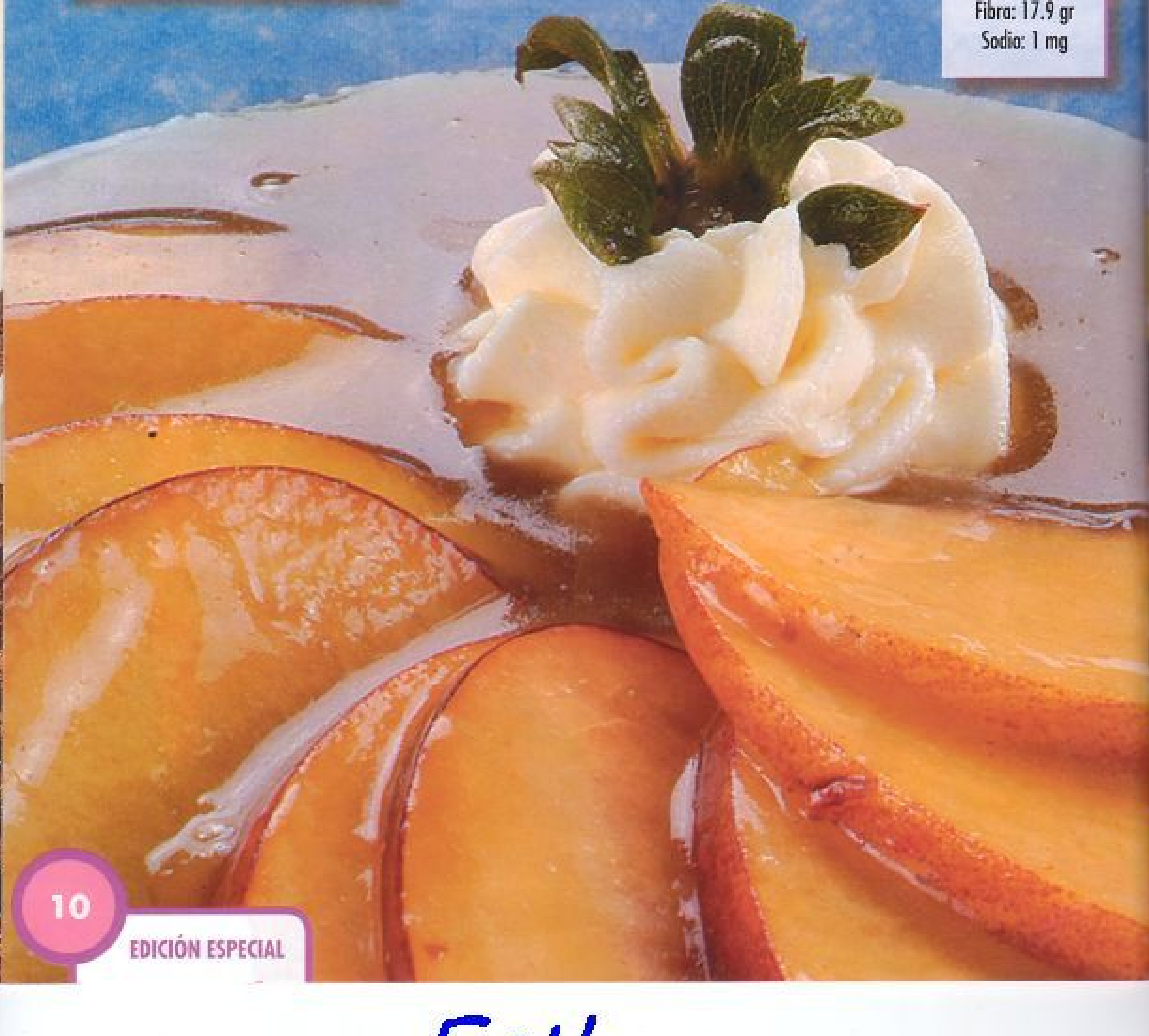
PREPARACIÓN

1) En una sartén calienta a fuego medio el jugo de limón, una cucharada de miel y 2 cucharadas de agua; lleva a hervor y baja el fuego. Deja cocinar por 5 minutos.

2) Mezcla la maicena y el resto del agua e incorpora a la sartén. Añade los duraznos y cocina por 10 minutos. Deja que se enfríe y sirve en platos individuales, acompañando con la crema batida.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 72
Proteínas: 0.7 gr
Fibra: 17.9 gr
Sodio: 1 mg



Pay de limón

8 porciones

Intercambios
1 pan• 2 grasas

INGREDIENTES

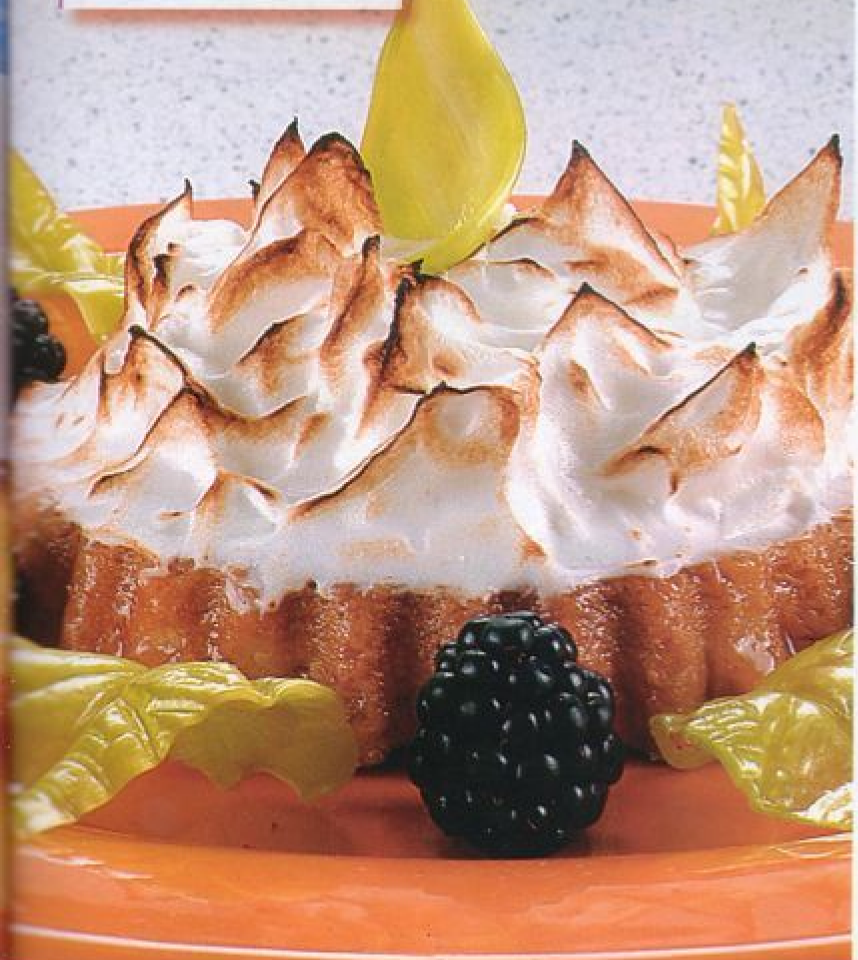
- 1 taza de Splenda
- 1/2 taza de maicena
- 1/4 de cucharadita de crémor tártaro
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de agua
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 3 yemas
- 2 gotitas de colorante artificial amarillo
- 1 base para pay cocida y fría

Para el merengue:

- 3 claras
- 1/4 de cucharadita de crémor tártaro
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 sobre de sustituto

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 153
Proteínas: 3 gr
Grasas: 9 gr
Carbohidratos: 14 gr
Colesterol: 64 mg



PREPARACIÓN

1) En una sartén mediana mezcla el sustituto, la maicena, el crémor y la sal. Añade el agua y el jugo de limón, bate. Cocina tapado a fuego medio removiendo de vez en cuando hasta que hierva. Baja el fuego, continúa cocinando y remueve por un minuto. Retira del fuego e incorpora la margarina y la ralladura. Reserva.

2) En un recipiente mediano bate las yemas y agrega poco a poco la mitad de la mezcla de maicena. Remueve y vierte toda esta preparación a la sartén donde está el resto de la preparación de maicena, mezcla muy bien. Regresa la sartén al fuego, cocina y sigue moviendo por dos minutos. Deja que se enfríe un poco y vierte en la base para pay.

3) Precalienta el horno a 180 °C.

4) Prepara el merengue en un recipiente pequeño mezclando las claras de huevo a temperatura ambiente y la cucharadita de crémor. Bate a velocidad máxima hasta que haga espuma. Incorpora poco a poco la vainilla y el sustituto. Sigue batiendo hasta formar picos; esparce sobre el pay sellando bien la orilla y levanta con la parte inferior de una cuchara un poco del merengue en forma de picos.

5) Hornea de 12 a 15 minutos hasta que el merengue se dore. Deja enfriar.

Tip

Los sobrantes no se pueden refrigerar más de dos días.

Smoothie de naranja y plátano

3 porciones

Intercambios
1/2 leche
1 1/2 frutas

INGREDIENTES

- 1 taza de yoghurt natural descremado
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de jugo de naranja sin endulzar
- 1 plátano mediano
- 1/4 de taza de sustituto de azúcar
- 1 taza de cubos de hielo

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 131
Proteínas: 6 gr
Carbohidratos: 27 gr
Grasas: .31 gr

PREPARACIÓN

1) Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta que se integren perfectamente. Sirve decorando al gusto.



Mousse de mango

4 porciones

Intercambios
1 fruta
1/2 grasa

INGREDIENTES

- 1 mango grande pelado, sin hueso y picado
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de maicena mezclada con 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 taza de media crema

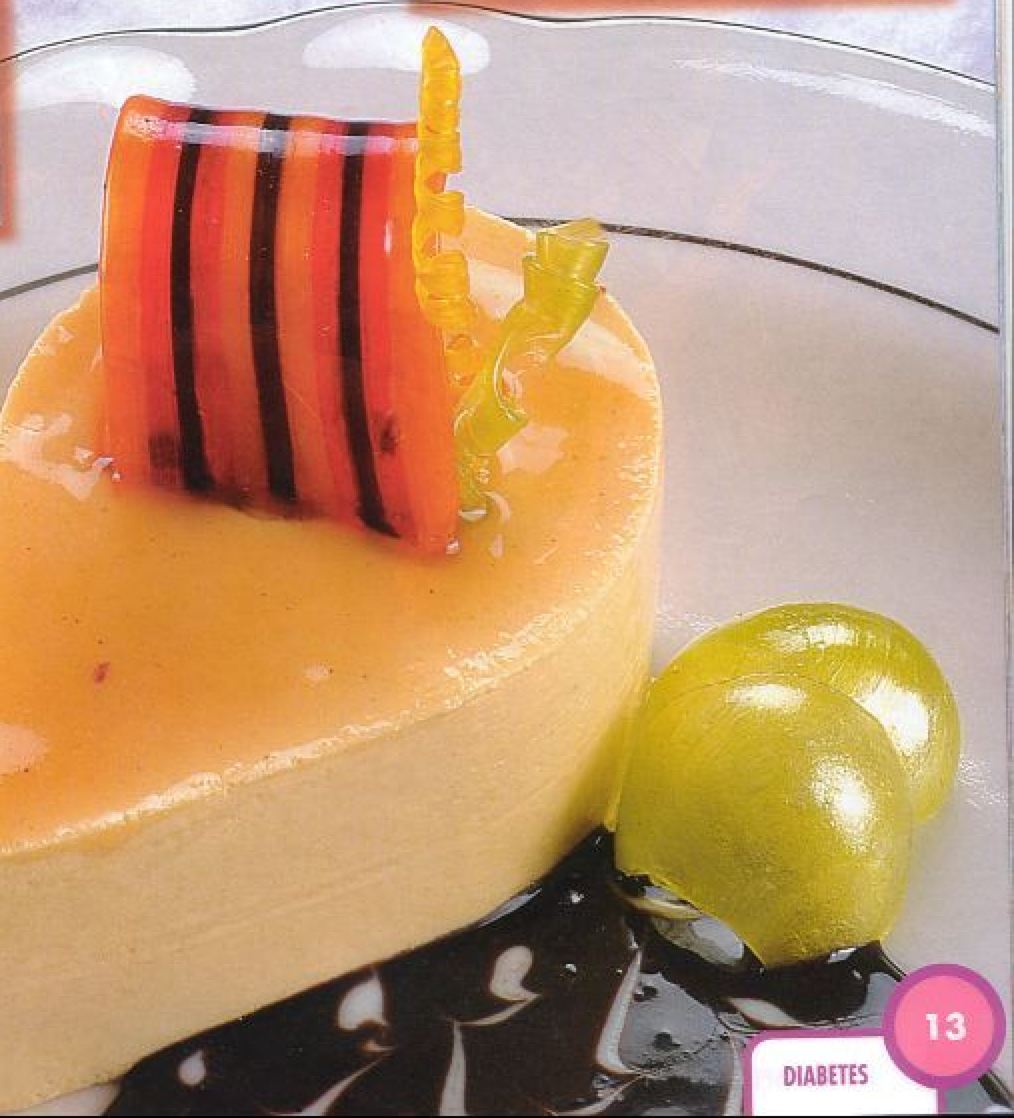
PREPARACIÓN

1) Coloca en una sartén la pulpa del mango, la miel y el agua. Lleva a hervor a fuego medio removiendo constantemente. Incorpora la mezcla de maicena y jugo. Continúa cocinando y mueve por un minuto más. Retira del fuego, tapa y refrigera por al menos una hora; no dejes de mover.

2) Antes de servir, lleva la mezcla de mango a la licuadora junto con la crema batida, bate hasta que se integre perfectamente. Refrigera hasta que cuaje. Sirve y adorna al gusto.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 85
Grasas: 2 gr
Carbohidratos: 16 gr
Fibra: 1 gr
Sodio: 1 mg



Mermelada de naranja

1 frasco

Intercambios
1/2 fruta

INGREDIENTES

- 2 naranjas en supremas
- 2 limones en supremas
- 2 tazas de agua
- 8 tabletas de sustituto de azúcar
- 50 gr de gelatina en polvo por cada taza de pulpa

PREPARACIÓN

1) Pica las supremas de naranja y limón para obtener la pulpa. Lleva a una sartén y añade el agua. Deja hervir lentamente por 30 minutos removiendo con cuidado. Cocina hasta que la pulpa esté suave. Agrega las tabletas y la gelatina disuelta en un poco de esta preparación. Retira del calor y guarda en un recipiente con tapa cuando aún esté caliente.

Tip

No hagas grandes cantidades ya que no es conveniente guardarla por mucho tiempo.



Esther

INGREDIENTES

- 4 manzanas rojas sin corazón y peladas
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharada de Splenda
- 1 limón, el jugo
- Aceite en spray sabor mantequilla

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 97
Grasas: 1 gr
Carbohidratos: 26 gr
Fibra; 4 gr
Sodio: 2 mg

4 porciones

Manzanas horneadas

Intercambios
2 frutas
2 carbohidratos

PREPARACIÓN

1) Precalienta el horno a 190 °C. Coloca las manzanas en un recipiente que las mantenga derechas. Distribuye en el centro de cada una la ralladura y el sustituto; baña con el jugo de limón y rocía con aceite. Vierte 2 centímetros de agua en el recipiente y hornea por 20 minutos hasta que las manzanas estén tiernas y ligeramente doradas. Puedes servirlas frías o calientes y adorna al gusto.



Gelatina de naranja

Intercambios
2 frutas

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de naranjas
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 2 tazas de agua
- Sustituto de azúcar al gusto

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 155.5
Grasas: 0 gr
Carbohidratos: 33 gr



PREPARACIÓN

1) Reserva 2 naranjas y extrae el jugo del resto (salen aproximadamente 2 tazas).
2) Prepara la gelatina de acuerdo a las instrucciones del paquete; antes de que se solidifique mezcla con el resto de los ingredientes. Bate perfectamente y déjala enfriar. Vierte una cuarta parte a un molde y lleva al refrigerador para que cuaje.
3) Saca las supremas de las dos naranjas que reservaste. Distribúyelas en la gelatina y llena con el resto de la preparación. Lleva al refrigerador de nuevo de 3 a 4 horas.



Muffins de frutas

6 porciones

Intercambios
1 pan • 1/2 fruta
1 grasa
1/2 proteína

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles picados
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de ciruelas secas picadas
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de margarina
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato

PREPARACIÓN

1) Mezcla los dátiles, las pasas, las ciruelas y el agua en una cacerola; lleva a hervor por 5 minutos. Incorpora la margarina y la sal mientras está caliente. Deja que se enfríe y añade los huevos, la vainilla y las nueces.
2) Combina la harina con el bicarbonato en un recipiente aparte. Integra a la mezcla de frutas y remueve hasta que quede suave.
3) Vierte en moldes para muffins y hornea a 180 °C por 15 minutos.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 148
Proteínas: 3 gr
Carbohidratos; 27 gr
Grasas: 4 gr



LOS EDULCORANTES

todo lo que necesitas saber

El exceso de azúcar o sacarosa, como todo exceso, puede ser dañino tanto para personas sanas como para aquellas que padecen enfermedades crónicas relacionadas con el exceso de peso (obesidad, diabetes, hipertrigliceridemia), puesto que grandes cantidades aportan calorías extra, lo que contribuye al aumento de peso.

Estudios recientes demuestran que los sustitutos de azúcar permiten la incorporación de una amplia variedad de alimentos "ricos" en las dietas bajas en calorías, además de contribuir en el mantenimiento del peso en aquellas personas que han logrado su peso ideal. Esto se debe a que los endulzantes artificiales son mucho más dulces que el azúcar común y se requiere una menor cantidad de ellos para lograr un sabor idéntico con menos calorías.

En términos generales, las ventajas que ofrecen los endulzantes artificiales son múltiples (mantenimiento y disminución del peso, reducción del riesgo de padecer obesidad, tratamiento de la diabetes, reducción de caries dentales) pero debemos tener siempre presente que el consumo excesivo puede resultar tan perjudicial como el exceso de azúcar común. Existen dos categorías básicas de edulcorantes: los nutritivos y los no nutritivos.

EDULCORANTES NUTRITIVOS

Proveen calorías o energía a la dieta a razón de unas cuatro calorías por gramo, de manera similar que los carbohidratos o las proteínas. Comprenden los azúcares edulcorantes (por ejemplo los azúcares refinados, el jarabe de maíz de alta fructosa, la fructosa cristalina, la glucosa, la dextrosa, los edulcorantes provenientes del maíz, la miel, la lactosa, la maltosa, varios jarabes, los azúcares invertidos o el jugo concentrado de frutas) y los polioles de baja energía o alcoholes del azúcar (por ejemplo el sorbitol, manitol, xylitol, isomalt y los hidrolisatos de almidón hidrogenados).

1) **Edulcorantes provenientes del azúcar.** La sacarosa y fructosa son los principales edulcorantes provenientes del azúcar que se encuentran de forma natural en los alimentos o que se agregan como azúcares en edulcorantes de maíz o en jarabes. Adicionan propiedades funcionales a los alimentos mediante sus efectos en las características sensoriales, físicas, microbianas y químicas. La sacarosa proviene del procesamiento de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. La fructosa es un componente de la sacarosa que se encuentra en las frutas.
2) **Polioles (alcoholes de azúcar).** Pueden entrar en la categoría de sustitutos de azúcar porque pueden reemplazar a los edulcorantes de azúcar, usualmente en una relación uno a uno: ofrecen menos energía y potenciales beneficios para la salud. Los polioles, sorbitol, manitol y xilitol se encuentran en productos vegetales como las frutas y las moras. Todos los polioles son absorbidos de manera lenta e incompleta en el intestino mediante difusión pasiva. No obstante, una carga excesiva puede causar diarrea.

Esther

EDULCORANTES NO NUTRITIVOS

Los edulcorantes de alta intensidad pueden ofrecer una manera de disfrutar el sabor de lo dulce con poca o ninguna ingesta de energía o respuesta glucémica. Este tipo de edulcorante puede contribuir al control de peso o de la glucosa en sangre y a la prevención de las caries dentales.

La industria de la alimentación valora estos edulcorantes por muchos atributos; entre ellos cualidades sensoriales (por ejemplo un sabor dulce puro, la ausencia de sabor amargo o de olor), seguridad, compatibilidad con otros ingredientes alimenticios y estabilidad en diferentes entornos alimenticios. La tendencia en la industria alimenticia es combinar los edulcorantes de alta intensidad. Las combinaciones pueden causar sinergia, lo que puede reducir la cantidad de edulcorante necesario y puede mejorar el sabor dulce.

Estados Unidos lidera el consumo mundial de edulcorantes de alta intensidad con aproximadamente el 50% de la demanda mundial. Te recomendamos que revises a fondo la tabla que te presentamos a continuación para que te des una mejor idea de cómo y cuál te conviene consumir.

ENDULZANTES NO NUTRITIVOS O NO CALÓRICOS

- Se caracterizan por su sabor intensamente dulce.
- Aunque algunos aportan calorías, habitualmente se emplean en cantidades tan pequeñas que su contribución a la ingesta calórica total resulta menor.
- En este grupo se incluyen la sacarina, sus sales sódica y cálcica (300-400 veces más dulce que el azúcar); el aspartame (180-200 veces más dulce que el azúcar); el acesulfame K o potasio acesulfame (200 veces más dulce que el azúcar) y la sucralosa (600 veces más dulce que el azúcar).
- Los límites de seguridad recomendados son 500 mg/día (niños) y 1000 mg/día (adultos) para la sacarina; 50 mg/kg/día para el aspartame y 9 mg/kg/día para el acesulfame K.
- No se recomienda el uso de ningún endulzante artificial durante el embarazo; sin embargo, se permiten un máximo de 2 a 3 productos que los contengan al día.
- No alteran el control de la glucemia ni los niveles de lípidos.
- El aspartame (Nutrasweet) debe evitarse en personas con fenilcetonuria.
- La sucralosa (Splenda) fue aprobada en 1998 por la FDA como el mejor endulzante de mesa y para ser usado en productos para hornear, bebidas no alcohólicas, chicles, postres congelados, jugos de fruta y gelatina. La sucralosa tiene un sabor como el azúcar, porque se hace del azúcar de mesa, pero no puede ser digerida, lo que evita la incorporación de calorías. Tiene gran estabilidad y no se degrada cuando se expone al calor. Muchos estudios han demostrado que no afecta los niveles de glucosa en sangre, por lo que es una opción para los diabéticos.



ENDULZANTES NUTRITIVOS O CALÓRICOS

- Su valor calórico por unidad de peso es igual a la sacarosa.
- En este grupo se incluyen la fructosa o levulosa, el jarabe de maíz, la dextrosa y los polialcoholes (sorbitol, manitol, xilitol, lactitol, maltitol).
- Deben considerarse como parte de la comida por su valor calórico.
- Se encuentran en forma de edulcorantes de mesa (fructosa); en alimentos, bebidas y fármacos (fructosa, dextrosa, jarabe de maíz) en chicles y caramelos (polialcoholes).



- El incremento de la glucemia posprandial después de la ingesta de fructosa es inferior al de otros carbohidratos; sin embargo, en algunos estudios se ha detectado que en elevadas dosis tiene efectos nocivos sobre el perfil lipídico (incremento de las concentraciones de colesterol total y LDL).
- Los polialcoholes pueden no ser absorbidos y por ello la ingestión de grandes cantidades puede provocar diarreas *osmóticas*.
- Su uso queda permitido exclusivamente para diabéticos que tienen un peso corporal ideal y un buen control de la glucemia.

Pastel de manzana

10 porciones

Intercambios
1 pan • 1 grasa

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 120
Proteínas: 2 gr
Carbohidratos: 16 gr
Grasas: 5 gr

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de margarina ablandada
- 16 sobres de Splenda
- 2 cucharadas de mermelada de fresa light
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 de taza de leche descremada
- 1 taza de harina
- Aceite en spray
- 1 manzana grande pelada y en rebanadas delgadas
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de Splenda para decorar



PREPARACIÓN

1) Bate la margarina, el sustituto y la mermelada hasta que quede una mezcla cremosa.
2) Combina el huevo, la vainilla y la leche en otro recipiente e intégralo a la preparación de margarina alternando con la harina. Se volverá una mezcla espesa; viértela a un molde previamente rociado con aceite.
3) Baña las rebanadas de manzana con el jugo de limón y distribúyelas decorativamente sobre el pastel. Hornea a 180 °C durante 30 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio. Saca del horno y desmolda con las manzanas hacia arriba, espolvorea con la canela y el cuarto de cucharadita de sustituto mientras el pastel siga caliente.

INGREDIENTES

- 250 gr de queso crema bajo en calorías ablandado
- 8 bases para tartas cocidas y frías
- 1/2 taza de duraznos rebanados
- 1/3 de taza de fresas rebanadas
- 1/2 taza de kiwi en rebanadas
- 1/3 de taza de frambuesas
- 1/3 de taza de mermelada de frambuesa baja en calorías

8 porciones

Tartas de frutas

Intercambios
3/4 de pan
3 1/2 grasas
1 fruta

PREPARACIÓN

1) Precalienta el horno a 180 °C.

2) Mezcla perfectamente bien el queso crema y una cuarta parte de la fruta. Distribúyela en el fondo de las bases para tartas. Deja que se enfríe por una hora y justo antes de servir decora con el resto de la fruta y barniza con la mermelada.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 274
Proteínas: 3 gr
Carbohidratos: 26 gr
Grasas: 17 gr



Panquecitos de chocolate

18 porciones

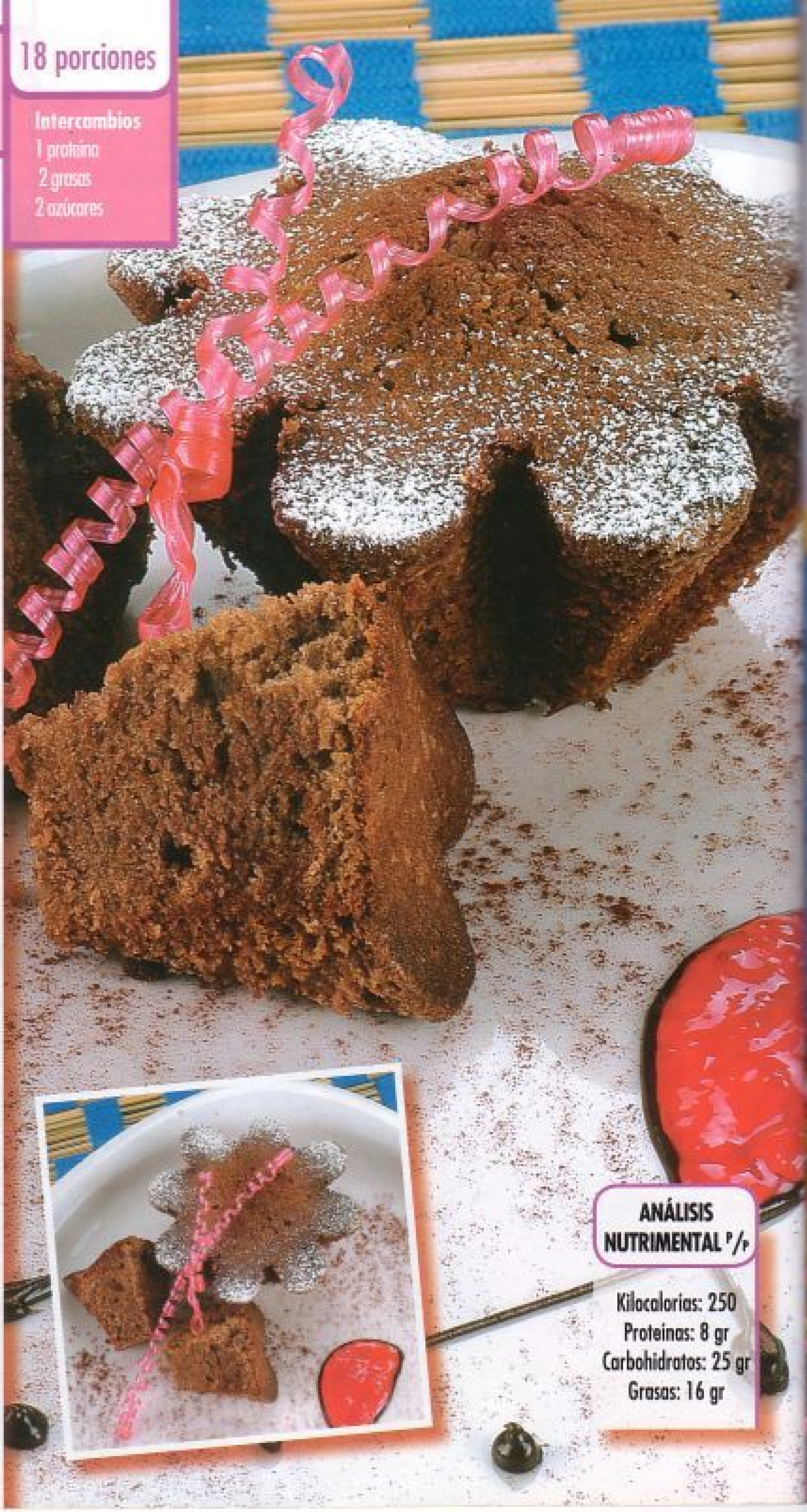
Intercambios
1 proteína
2 grasas
2 azúcares

INGREDIENTES

- 1 1/3 tazas de pedacitos de chocolate semi-amargo
- 3/4 de taza de mantequilla sin sal en trozos
- 6 yemas
- 1/2 taza de azúcar dividida
- 2 claras
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Aceite en spray
- 1 sobre de Splenda

PREPARACIÓN

1) Precalienta el horno a 180 °C.
2) En una sartén mezcla los pedacitos de chocolate y la mantequilla, deja que se ablanden; retira del calor y deja que se entibien.
3) En un recipiente grande mezcla con la batidora a velocidad máxima, las yemas y un cuarto de taza de azúcar hasta que espese. Añade la mezcla de chocolate y la vainilla. Con las aspas de la batidora limpias, bate alrededor de 2 minutos las claras y el resto del azúcar hasta que esté firme. Integra a la mezcla de chocolate y combina perfectamente.
4) Vacía en moldes individuales previamente rociados con aceite y hornea de 25 a 30 minutos. Deja que se enfríen por completo antes de servir. Espolvoréalos con el sustituto.



ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 250
Proteínas: 8 gr
Carbohidratos: 25 gr
Grasas: 16 gr

9 porciones

Pastel de vainilla

Intercambios
1 pan • 1/2 leche

INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de harina para pastel
- 1/4 de taza de Splenda
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/8 de cucharadita de sal
- 3/4 de taza de yoghurt descremado natural
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de aceite de cánola
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 claras
- Aceite en spray

PREPARACIÓN

1) Precalienta el horno a 180 °C. Rocía con aceite un molde.
2) Tamiza los primeros 6 ingredientes y reserva.
3) Mezcla los ingredientes restantes en un recipiente aparte hasta que desaparezcan los grumos. Incorpora ambas preparaciónes. Vierte todo en el molde y hornea de 30 a 35 minutos o hasta que al introducir un palillo de madera en el centro, éste salga limpio. Decora al gusto

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 289
Grasas: 12.5 gr
Colesterol: 29.8 mg
Carbohidratos: 41.8 gr
Proteínas: 9.8 gr



Gotitas de coco

90 porciones

Intercambios
Libres

INGREDIENTES

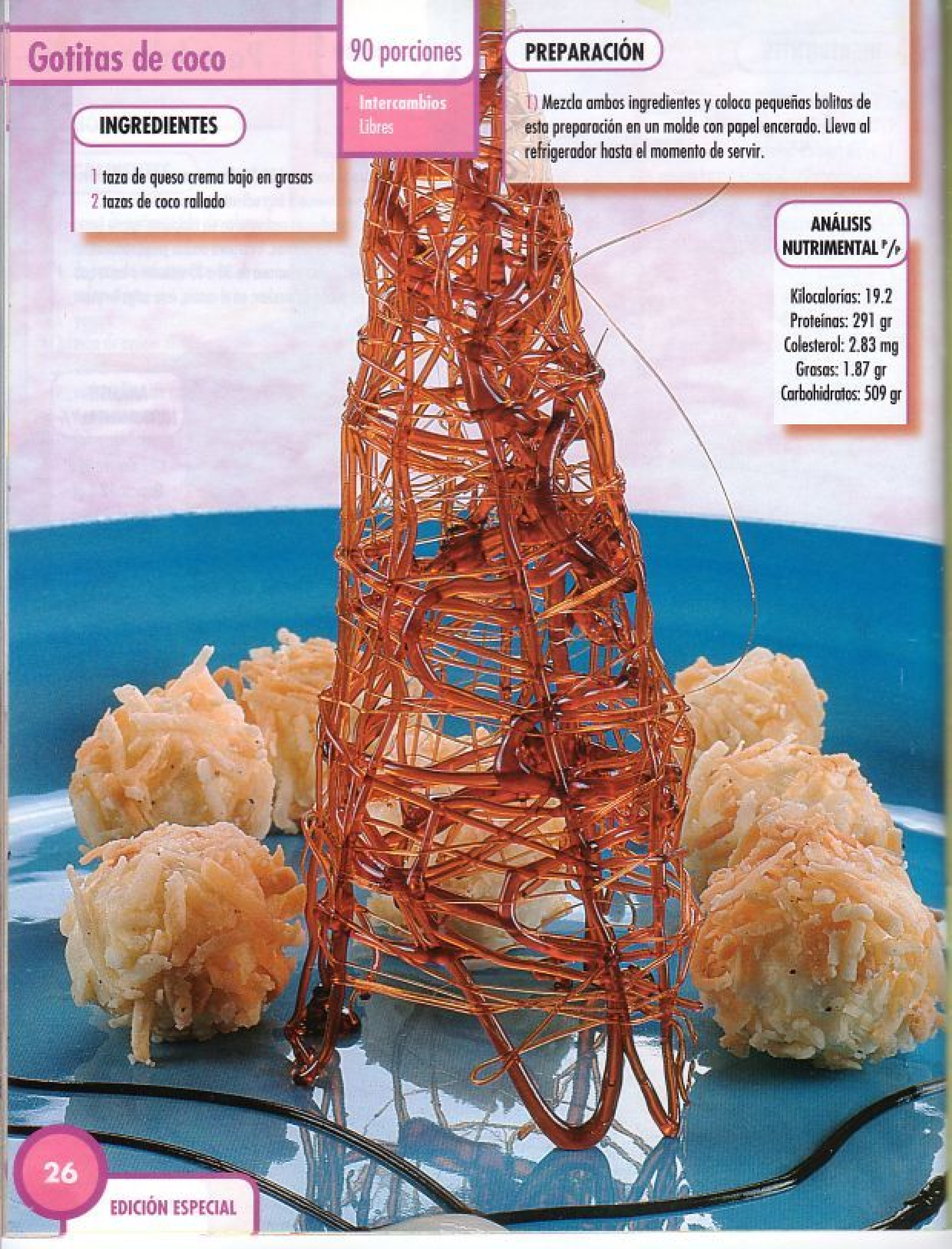
1 taza de queso crema bajo en grasas
2 tazas de coco rallado

PREPARACIÓN

1) Mezcla ambos ingredientes y coloca pequeñas bolitas de esta preparación en un molde con papel encerado. Lleva al refrigerador hasta el momento de servir.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 19.2
Proteínas: 291 gr
Colesterol: 2.83 mg
Grasas: 1.87 gr
Carbohidratos: 509 gr



Melón cremosito

4 porciones

Intercambios
1 fruta

INGREDIENTES

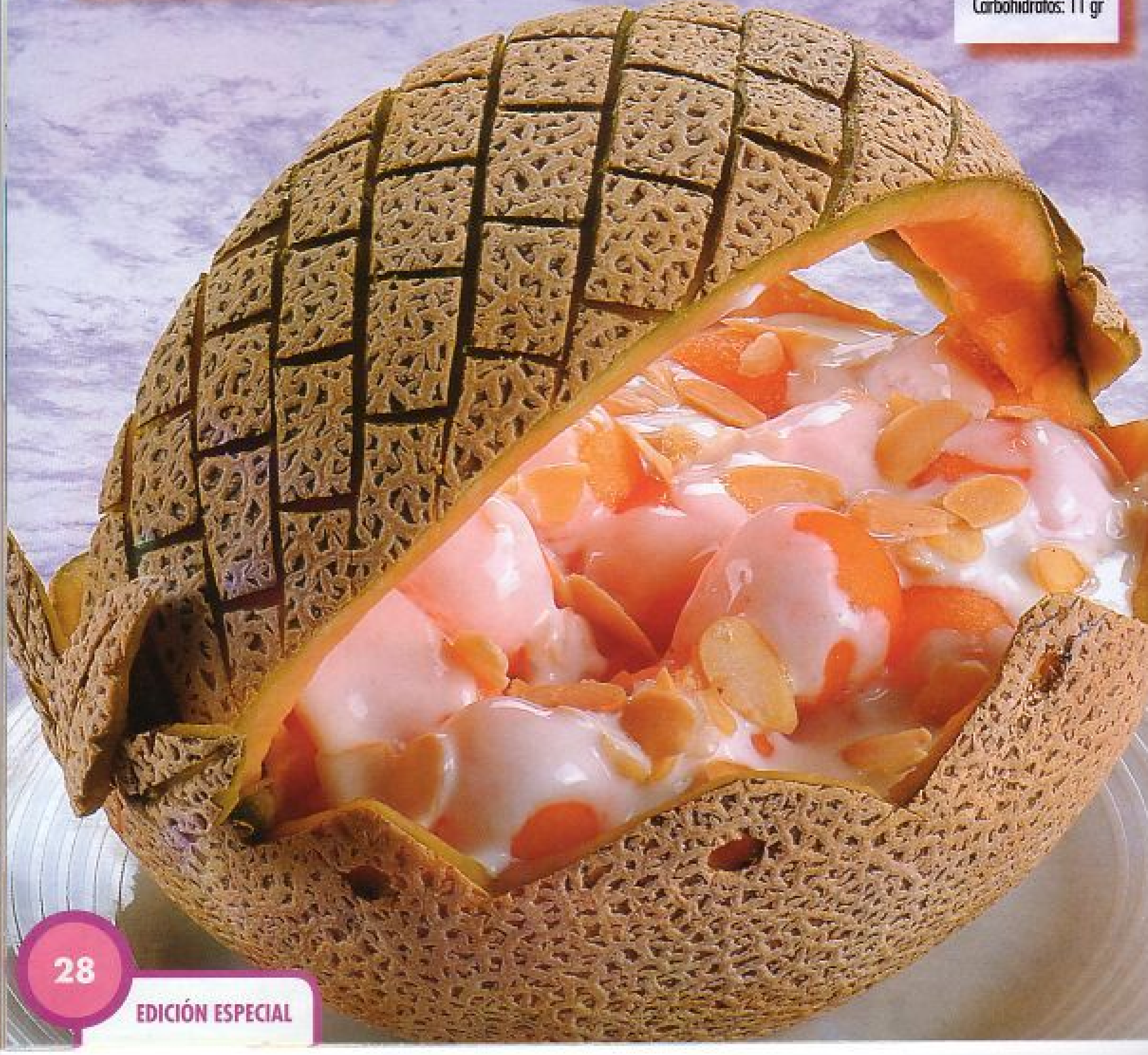
- 2 tazas de bolitas de melón
- 1/2 taza de yoghurt descremado natural
- 2 cucharadas de queso ricotta descremado
- 1 cucharada de concentrado de jugo de uva congelado bajo en calorías
- Canela molida
- 1 cucharada de almendras fileteadas

PREPARACIÓN

1) Coloca el melón en un recipiente para servir. Bate el yoghurt y el queso junto con el jugo de uva. Baña con esta mezcla el melón, espolvorea la canela y las almendras.

ANÁLISIS NUTRIMENTAL P/P

Kilocalorías: 64
Proteínas: 3 gr
Colesterol: 3 mg
Grasas: 2 gr
Carbohidratos: 11 gr



Esther

INGREDIENTES

- 1/2 taza de fructosa para caramelo
- Agua, la necesaria
- 1/2 limón, el jugo
- 1 lata de media crema
- 3/4 de taza de leche evaporada descremada
- 1 1/2 cucharadas de extracto de vainilla
- 1/4 de taza de fructosa
- 4 gotitas de colorante vegetal amarillo
- 6 claras de huevo

6 porciones

Intercambios
1/2 proteína
2 grasas
1/2 leche
4 azúcares

Flan de vainilla

PREPARACIÓN

1) Coloca la media taza de fructosa en un molde de aluminio o cobre; agrega un poco de agua, sólo la necesaria para humedecerla y añade el jugo de limón.

2) Calienta sin mover hasta que comience a hervir y verse dorado; mueve el molde en forma circular para que se cubra toda la base. Deja que se pegue al fondo y las paredes; espera que se enfríe.

3) Licua el resto de los ingredientes y vacía sobre el molde con caramelo. Tápalo con papel aluminio o con su propia tapa. Cocina en baño María sobre la estufa en una olla gruesa con tapa, de 45 a 60 minutos. El agua debe estar a la mitad de la parte externa del molde y si se consume, agrega agua hirviendo.



Helado de yoghurt con fresa

8 porciones

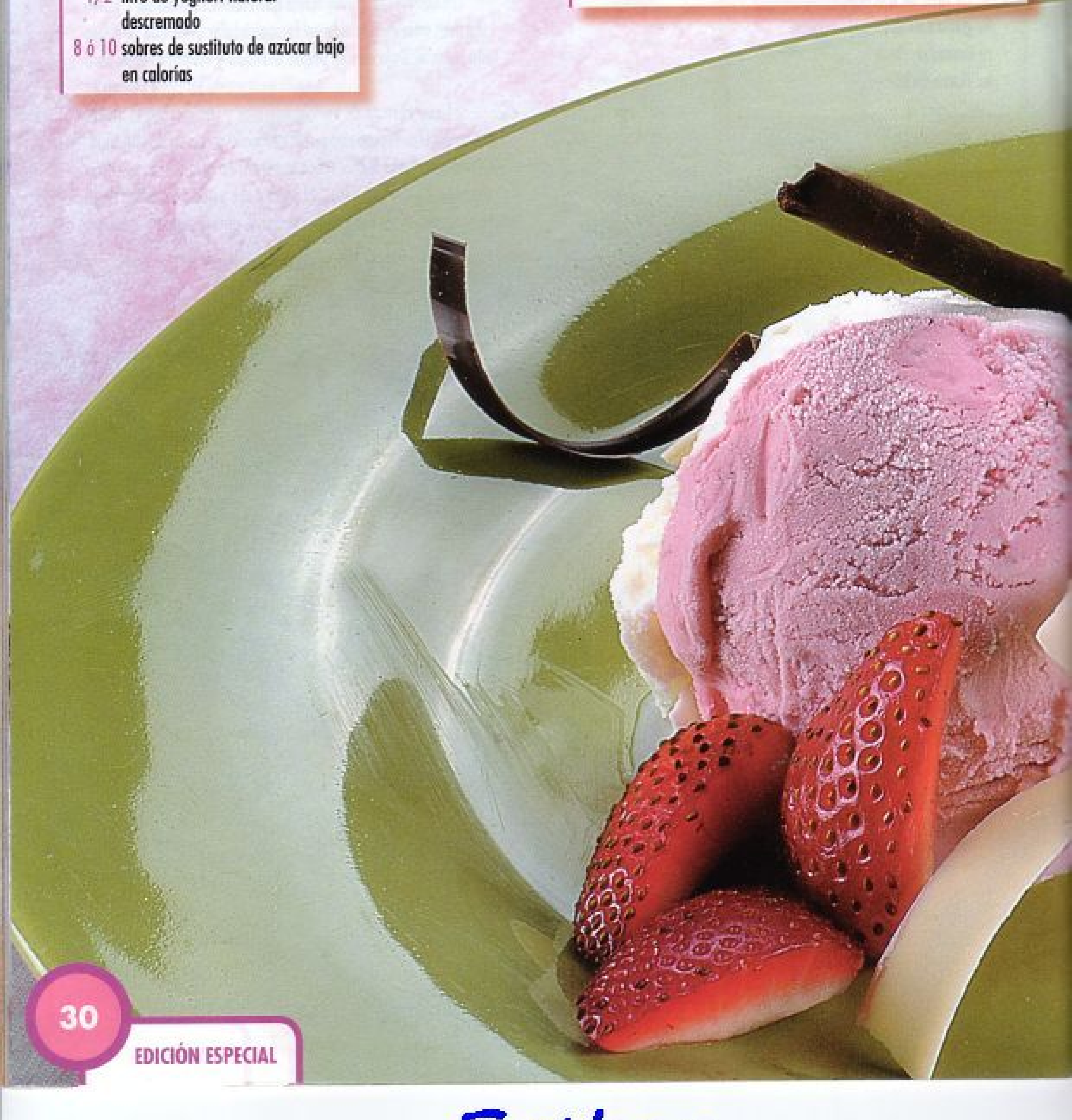
Intercambios
1/2 leche
1/2 fruta

INGREDIENTES

- 500 gr de fresas desinfectadas, escurridas y molidas
- 1/2 litro de yoghurt natural descremado
- 8 ó 10 sobres de sustituto de azúcar bajo en calorías

PREPARACIÓN

1) Mezcla la fruta con el yoghurt; agrega el sustituto. Debe quedar un poco pasado de dulce porque al congelarse disminuye. Vacía la preparación en un refractario dejando aproximadamente 3 centímetros; tapa y lleva al congelador.
2) Bate el helado aproximadamente cada tres horas para que no se formen cristales de hielo, repite la operación 2 ó 3 veces. Puedes acompañar con fruta entera y decorar a tu gusto.



Esther



Arroz con leche

4 porciones

Intercambios
1 leche • 1 pan
1 azúcar
1/2 fruta

INGREDIENTES

- 2½ tazas de arroz cocido
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 litro de leche descremada
- 1 cucharada de maicena
- 1/4 de taza de agua fría
- 3 cucharadas de Splenda
- 1/2 taza de pasas
- Canela en polvo a tu gusto

PREPARACIÓN

1) Cocina el arroz y la ralladura en la leche durante 12 minutos.

2) Disuelve la maicena en el agua y añade el sustituto. Incorpora al arroz junto con las pasas y hierve por 5 minutos más. Deja enfriar y sirve espolvoreado con canela.



Edición Especial de Diabetes Postres
diciembre, 2005

Editora: Patricia Villarejo Rivera
Fotografía: José y Mary Semhán
Diseño: Fernando Becerril Flores
Chefs: Karina Hernández Hernández, Joel López Ramírez y Belem Gutiérrez Miguel
Corrección de Estilo: Martha E. Macías Lupercio
Asistente de correción: A. Ruth Santos Hernández

RADAR EDITORES, S.A. de C.V.

Presidente y Director General: Carlos Flores Muñoz
Gerente General y Editor Responsable: Germán Flores Trujillo
Director de Publicidad: Bruno Lombardo publicidad@radareditores.com
Director Administrativo: Carlos Flores Suárez
Administración: Emmanuel Sánchez Becerril
Gerente de Producción: Jorge Pérez Mendoza
Mercadotecnia: Antonio Albarrán Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Ventas y atención a clientes: Alejandra Cësar Gordiola
Correo Electrónico: atencionclientes@radareditores.com

Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154 Col. Santa María la Ribera, C.P. 06400, Tel.: 8589-9570 al 76
Fotomecánica de Portada e Interiores: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V. Tel.: 55-47-12-83

Impresión de Portada e Interiores: Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio 434, Col. Portales, México, D.F., C.P. 03300, Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72
Registro Sepomex: En trámite
No. de expediente de licitud título y contenido: En trámite
Certificado de Licitud de Título: En trámite
Certificado de Licitud de Contenido: En trámite
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: En trámite
Distribución D.F. y Zona Conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C., Guerrero 50 Col. Guerrero, C.P. 06350, Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01, Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos., Serapio Rendón No. 87 Col. San Rafael, C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Distribución Foránea: CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87 Planta Alta, Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Locales Cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218 Col. Anáhuac, C.P. 11320, Deleg. Miguel Hidalgo, México, D.F.
Distribución en Estados Unidos, Centro y Sudamérica: Corporación SILCRES, Xochicalco 645-5 Col. Letrán Valle, México, D.F. C.P. 03650, Tel. 5605-4588

Esther